9

بيتك

مجلة إسلامية منزليّة منوّعة

2018

أيلول



من إنتاج



خير أمـة

" شقائـق الرجال "

مجلّة

بيتك

9

2018

أيلول

الفهـــرس :

نتمنى لكم

أحبَّتنا مطالعة طيبة ..

خير أمّة



قسم عائلتي

يعالج هذا القسم بعض المشاكل الزوجية الواقعية بالإضافة إلى بعض الإرشادات والأفكار للمنزل بشكل عام



(٢٠) خطأ تربوياً نرتكبها مع أبنائنا

الأول- الغضب: في كثير من الأحيان نغضب على أبنائنا لأمر لا يستحق الغضب، ويكون سبب غضبنا كثرة ضغوط الحياة علينا، وينبغي أن نفرق بين ضغط الحياة علينا وضغطنا على أبنائنا، فلا يكون أبناؤنا متنفسا لنا من ضغط الحياة.

الثاني- الاستهتار: يستهتر بعض الآباء بمشاعر الأبناء أمام الأصدقاء والأهل، كأن يتحدث الوالدان عن بول الابن بفراشه، أو أنه يعاني من التأتأة في النطق، وهذا يترك أثرا سلبيا على نفسية الطفل، وقد تزداد حالته أو يعاند منتقما من الفضيحة.

الثالث- التجسس: لا ينبغي أن نفتش في ملابس أبنائنا أو حقائبهم، والأفضل أن نستأذنهم قبل التفتيش ولا نلجأ للتجسس عليهم، فإن ذلك يدمر العلاقة الوالدية ويعدم الثقة بينهما.

الرابع- المراقبة: إننا نراقب أبناءنا كمراقبة الكاميرات ٢٤ ساعة، ثم نشتكي من ضعف شخصيتهم أو أنهم لا يسمعون كلامنا، والصواب أن نعطيهم حرية ومساحة يتحركوا بها بعيدا عن إشراف الوالدين ومراقبتهم ليكونوا واثقين من أنفسهم.

الخامس- الضرب: ضرب الأبناء والانتقام والتشفي منهم أسلوب مدمر تربويا، وهذا خلاف الهدي النبوي، فقد قالت السيدة عائشة رضي الله عنها "ما ضرب رسول الله شيئا قط بيده ولا امرأة ولا خادما، إلا أن يجاهد في سبيل الله".

السادس- التدخل: التدخل الدائم في كل تفاصيل حياة أبنائنا، كالتدخل في لباسهم وطعامهم ولعبهم، فإن ذلك يؤدي لطفل ضعيف الشخصية مهزوز الثقة بالنفس، والصواب أن نعطيهم مساحة للحركة واتخاذ القرار مع الإشراف والتوجيه عن بعد.

السابع- المبالغة بالاهتمام: أن نعطي لطفلنا الوحيد أو المصاب بمرض مزمن اهتماما مبالغا فيه، فإن ذلك يؤدي إلى تمرد الطفل على والديه، حتى يصبح الطفل هو المتحكم بوالديه.

الثامن- التعويض: بعض الآباء يريد أن يحقق في ابنه ما عجز عن تحقيقه في صغره، ولو كان خلاف رغبة الابن وقدراته، أعرف أما عوضت ضعفها بالإنجليزي بأبنائها، واليوم هي نادمة لأنهم لا يحسنون قراءة العربي والقرآن.

التاسع- الحماية: الحماية الزائدة للأبناء تنتج عنها شخصية خائفة غير ناضجة، وليس لديها طموح وترفض تحمل المسؤولية، وتكون سهلة الانحراف للسلوك السيئ، والصواب أن نكون متوازنين ونحن نتعامل مع أبنائنا.

العاشر- الاتهام: إننا نوجه أصابع الاتهام لأبنائنا من غير دليل واضح، معتمدين على إحساسنا ومشاعرنا، فيشعر الطفل بكراهيتنا وفقد الثقة بمصداقيتنا، ويتحول لمشروع انتقام لوالديه ولو بعد زمن.

الحادي عشر- كثرة الانتقاد: إننا نكثر من انتقاد تصرفات أطفالنا يوميا، ففي هذه الحالة نحن نربيهم على الشك بقراراتهم وطريقة تفكيرهم، والصواب أن نحاورهم بدلا من انتقادهم، ونتقن مهارة التربية بالقصة.

الثاني عشر- الانتقاد الدائم: إننا ننتقد أبناءنا على كل خطأ صغير وكبير، والصواب أن نغض الطرف عن بعض الهفوات، أو أن نجمع كل ثلاثة أخطاء بتوجيه واحد، حتى لا يكره أبناؤنا رؤيتنا ولقاءنا.

الثالث عشر- ترك الدعاء: إننا نهمل الدعاء الذي وصانا به رسولنا قبل الإنجاب "اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا"، فنرزق بولد قد ضره الشيطان فنشقى معه.

الرابع عشر- فوضى اللعب: أن نترك أبناءنا يلعبون بالأجهزة الإلكترونية من غير ضابط أو نظام يضبط لعبهم، والصواب أن نحدد لهم توقيتا للعب، ونتعرف على نوعية ألعابهم من خلال مشاركتهم باللعب.

الخامس عشر- الاستهزاء بالأصدقاء: أن نستهزئ بصداقات أبنائنا من عمر ١٤-١٠ سنة لأنهم في هذه المرحلة يتعلقون بأصدقائهم أكثر من والديهم، والصواب أن نتعرف على أصدقائهم ونبني علاقة معهم.

السادس عشر- التبرع بالحلول: أن نقدم الحلول الجاهزة لكل مشكلة تواجه أبناءنا، فنفكر عنهم ونلغي تفكيرهم، فيصبح شخصية سلبية اتكالية معتمدة على الآخرين في إدارة الحياة.

السابع عشر- لا للقانون: عدم وضع نظام أو قانون في البيت (للطعام والأجهزة واللباس والعلاقة بالأصدقاء) ونكون حازمين بتطبيقه، وإلا تربى أبناؤنا على الفوضى وصاروا هم يديروننا.

الثامن عشر- كلمات جارحة: أكسر راسك، أذبحك، أكرهك، أموتك.. هذه العبارات عندما نقولها وقت الغضب فإننا نربي أبناءنا على كراهيتنا، ونحولهم إلى عدوانيين يحبون الانتقام.

التاسع عشر- التناقض: إذا شتم الطفل والديه أو ضربهما نضحك له، ولو شتم الضيوف نغضب عليه، فنربيه في هذه الحالة على المزاجية، ويكون متناقضا ومتقلب الشخصية.

العشرون- انشغال الوالدين: أن يكون الوالدان مشغولين عن ابنهم طول اليوم، ويطمحون أن يكون متميزا ومبدعا ومتفوقا ومصليا ومؤدبا، فهذه معجزة (أعطه من وقتك يعطك التميز)



رسائلي الخمس إلى ابنتي

من أبٍ لابنته

الرسالة الثانية

ابنتي الغالية: علمتُ بالأمس أن قلبك الغض قد بدأ مشواره الطويل بإذن اللّه، فقد سمعتْ أمك وللمرة الأولى دقات قلبك الناعمة تعلنُ روعة الانطلاق نحو عالم الإحساسات الجميلة، ويكاد الفرحُ بهذا الإحساس يعقدُ لسان أمكِ ويحقُ لها ذلك، كيف لا وقد اختصها اللّه سبحانه بهذا الفضلِ فأتاح لها الاستماعَ والإحساسَ معًا بنبضِ قلوب الأبناء، ولقد أثار عندي هذا النبأ المفرح شيئًا من الغيرة، وحرك رغبتي إلى الحديث إليك كي أوصيكِ بحسن اختيار أنغام تلك الدقات الناعمة، فدقاتُ القلب أيتها الغالية لها أنواع وأنغام، بعضها محببٌ لذلك الخافق يؤديها بكل ارتياحٍ وهدوءٍ وانتظام، وبعضُها يضطرُ لأدائه مع أنه كارهٌ لها كلَّ الكُره، فيضطربُ ويتعكرُ أداؤهُ ويتسارعُ انقباضُهُ بكل انزعاج، فالقلبُ أيتها الغالية أحدُ أجزائنا المخلصةِ الوفية، التي تجمعُ ما بين الروح والجسد

وفي دقاته نستودعُ أسرارنا، وفيه نخبئُ أفراحنا وأحزاننا، وإليه نعود بالمشورة والاختيار، ونرضى منه ما لا نرضاه من غيره، فنستجيبُ لأوامرهِ ونحرصُ على تحقيق أمانيه مع أنهُ أحيانًا ودون استئذانٍ منا يتمردُ ويعزفُ لنا نغمًا عنيفًا متسارعًا يهزُ أعماقنا فنتجاوبُ معه بكل كياننا... أتدرينَ ما السببُ ومتى يكون ذلكَ أيتها الغالية؟

إن ذلك النغم تتقنه قلوبنا غايةَ الإتقان، وتجيدُ أداءَهُ بألف لونٍ ولون، إنهُ نغمُ الحب الصادقِ للطاهرِ والجميلِ والنقي من الأشياء والعوالمِ التي تحيطُ بنا في هذه الحياة، وإنه لمن الظلم العظيم، والجور الظاهر أيتها الغالية أن تجعلي قلبك أسير لونٍ يتيم، ونغمٍ واحدٍ للكره، مع أن بإمكانه أداء ألف لونٍ ولونٍ وألف نغمٍ ونغم..................كلها للحب.

يُتبعْ مع الرسالة الثالثة بالعدد القادم إن شاء اللّه إنْ قدرَ اللّه البقاءَ واللقاء ، دُمتمْ في معيةِ اللّه



أهمية التربية النفسية للأطفال (الأطفال والصحة النفسية)

لقد اتفق كثير من الباحثين على أن السنوات الست الأولى من عمر الطفل لها آثار باقية في تكوين الشخصية، فإن كان هدفنا هو صياغة الإنسان المسلم فإنّ الاعتناء بالتربية النفسية والنمو النفسي للطفل يصبح أمراً بالغ الأهمية، بل ربما هو المرتكز الأساسي لهذه الصياغة.

فالطفل إذاً يجب أن يربى على الاعتداد بالنفس والجرأة والشجاعة والصدق وحب الخير للآخرين والانضباط عند الغضب.

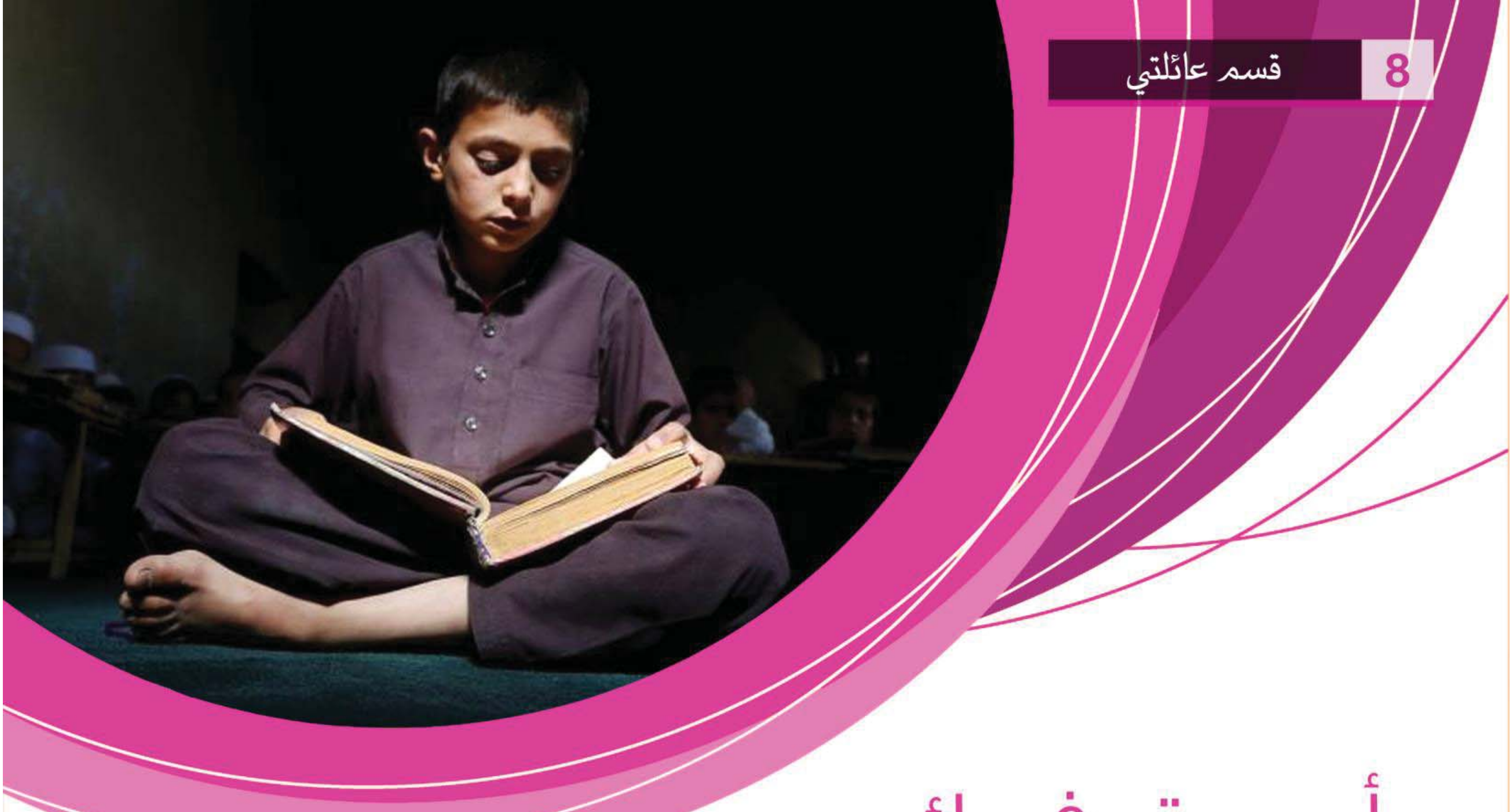
إن تنمية هذه الخصال في الطفل يجب أن تكون على حسب منهج مرسوم ولا تترك للصدفة. فشعور الاعتداد بالنفس عند الطفل يعتمد مباشرة على الطريقة التي يعامل بها الطفل.

فالتحقير والإهانة تشكك الطفل في مقدراته وتنمي فيه الشعور بالنقص والدلال المفرط ينمي في الطفل شعوراً بالعظمة غير مواكبة لمقدراته العقلية من ناحية ومن ناحية أخرى يجعل الطفل شديد الاعتماد على الغير. إن كثيرًا من الآباء والأمهات والمعلمين يلجؤون إلى الأسلوبين آنفي الذكر – التحقير والإهانة أو الدلال المفرط في تربية الأطفال – وبما أن هذين الأسلوبين لا يؤديان إلى الشعور بالاعتداد بالنفس فعلينا إذن تجنبها وقد أوصانا الرسول صلى اللّه عليه وسلم بالرفق في معاملة النَاس في مثل قوله «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرِّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ».

والجرأة والشجاعة والصدق لا تأتي إلا إذ اعطينا الأطفال الفرصة في التعبير عن آرائهم واستمعنا إلى رواياتهم. فالطفل في سن التعليم المبكر يمتاز بمقدرة فطرية على الحركة والكلام.

فعلينا استغلال هذه المقدرات الفطرية في تنمية تلك الخصال فمثلا عن طريق اللعب والتمثيل يمكن للأطفال أن يتحلوا بهذه الصفات وأما حب الخير للآخرين والانضباط عند الغضب فقد حث عليما القرآن الكريم في كثير من المواقع في مثل قوله تعالى (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) [فصلت ٣٤] وقوله (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) [آل عمران ٣٤].

فتعويد الطفل على ذلك من الصغر فيه فائدة كبيرة له وفي مجال رياض الأطفال متسع من الفرص لتحقيق ذلك نسبة لاحتكاك الأطفال مع بعضهم البعض في نشاطات الروضة المختلفة. فالمعلمة الحصيفة يمكنها استغلال هذه الفرص لغرس تلك الخصال في نفوس الأطفال.



أهميــة وفــوائــد
حفظ القرآن والحديث للأطفال

للحفـظ المبكـر لكتـاب اللّه وسـنَّة رسـوله صلـى اللّه عليـه وسـلم أهميـة بالغـة فـي توجيـه الولـد وتنشـئته التنشـئة الصحيحـة، وليكـون فـي صـدره مـا يحفظـه بطاعة اللّه تعالى.

وتبـدأ عمليـة تحفيـظ الطفـل القـرآن الكريـم مـن سـن مبكـرة، يقـول الدكتـور محمـد راتـب النابلسـي- الحاصـل علـى الدكتـوراه فـي تربيـة الأولاد فـي الإسـلام-: " إن الأم الحامـل التـي تقـرأ القـرآن تلـد طفـلاً متعلقـاً بالقـرآن، كمـا أثبتـت التجـارب الشـخصية للأمهـات أن الأم الحامـل التـي تسـتمع كثيـراً إلـى آيـات القـرآن الكريـم، أو تتلـوه بصـوت مسـموع يكـون طفلهـا أكثـر إقبـالاً علـى سـماع القـرآن وتلاوتـه وتعلُّمـه فيمـا بعـد، بـل إنـه يميِّـزه مـن بيـن الأصـوات، وينجـذب نحـوه كلمـا سـمعه وهو لا يزال رضيعًا.

▫ ففـي مرحلـة مـا بيـن العـام الثالـث والخامـس: ينبغـي أن نعلِّـم الطفـل الأدب مـع كتـاب اللّه، فـلا يقطـع أوراقـه، ولا يضعـه علـى الأرض، ولا يضـع فوقـه شـيئاً، ولا يدخلـه دورة الميـاه، ولا يَخُـط فيـه بقلـم، وأن يسـتمع إليـه بانتبـاه وإنصات حين يُتلى..

ومـن معالـم هـذه المرحلـة الولـع بالاسـتماع إلـى القصـص، لـذا يمكننـا أن ننتقـي للطفـل مـن قصـص القـرآن مـا يناسـب فهمـه وإدراكـه، مثـل: قصة أصحاب الفيل، وقصة أبي لهب وامرأته.

▫ ومنـذ العـام السـادس حتـى العاشـر: يمكـن إلحاقـه بحلقـة قرآنيـة فـي أحـد المسـاجد، يتـم اختيارها بعناية.

▫ ومنـذ العـام الحـادي عشـر حتـى الثالـث عشـر: تتسـع دائـرة الطفـل الاجتماعيـة ويـزداد حِرصـاً علـى تكويـن علاقـات اجتماعيـة، كمـا يَـزداد ارتباطـاً بأصحابـه وزملائـه، ويمكـن اسـتغلال ذلـك فـي إلحاقـه- وأصحابـه إن أمكـن- بحلقـة تعليـم أحـكام التجويـد، مـع تشـجيعه ومكافأتـه بشـتى الطـرق الماديـة والمعنويـة.. وتسـتمر أثنـاء ذلـك كلـه عمليـة تحفيظـه كتـاب اللّه بالتلقيـن، ثـم باسـتماع الشـريط، ثـم بالقـراءة علـى الشـيخ، ثـم بالقـراءة مـن المصحف.



قسم أفكار ونصائح

نُقدِّم لكم في هذا القسم بعض النصائح والأفكار التي تعينكم على إدارة المنزل بشكل إيجابي لنرتقي بمنزل مسلم خالٍ من المشاكل

احــــذري ..

أسبـــاب الطــلاق

أضحى الطلاق واقعاً مؤلماً بعد أن تجاوزت معدلاته أكثر من (٣٠%) من إجمالي عدد المتزوجين سنوياً، وتحول الطلاق من حل لمشكلة إلى مصدر لمشكلات عدة.

المرأة هي الحلقة الأضعف في سلسلة الطلاق، وإذا كان قرار الطلاق في أغلب الأحيان ليس في يدها فإن إبعاد شبحه عن بيتها هدف سهل التحقيق.

إلى كل امرأة في بداية طريق الزواج، وكل امرأة تواجه مشكلات في حياتها الزوجية نهمس في أذنها بسبعة عشر سبباً للطلاق لتأخذ حذرها منها وتحمي سفينة بيتها من الغرق:

١) عدم اهتمام المرأة ببيتها وأطفالها وزوجها، فهذه دعامة مهمة لبناء الأسرة، والاهتمام بالهندام والزينة أمر طيب، ولكن المبالغة فيه غير محمودة.
٢) يحدث أحياناً أن تكون الزوجة في شغل شاغل عن البيت والأطفال، قد تنشغل بالاهتمام الزائد بزينتها والذهاب إلى محلات الأزياء وصالونات التجميل للمحافظة على جمالها وتهمل البيت، مما يؤدي هذا السلوك إلى نفاذ صبر الرجل وبالتالي يؤدي إلى الطلاق.
٣) الاعتماد على المربية (ببعض البلدان العربية) في شؤون الأسرة، فهناك من تعد ترك شؤون الأسرة والاعتماد على الخادمة والمربية من مظاهر الرقي والتمدن، بحيث تترك أمورها بيد خادمة جاهلة إضافة إلى أن هذه الخادمة لا يعنيها أمر تلك الأسرة بقدر ما يعنيها الراحة والربح من تلك العائلة -والله أعلم- فماذا تفعل بالأطفال الأبرياء عند غياب مراقبة الوالدين الواجبة، فضلاً عن ما تحمله من قيم وعادات تخالف عاداتنا وأحياناً ديننا.
٤) استهتار بعض النساء في المسؤولية الملقاة على عاتقها وواجب المحافظة على سمعة وشرف العائلة، وهذه المسؤولية كبيرة وعظيمة جداً، وتركها يؤدي إلى الإخلال بسمعة العائلة، فترك المرأة أمور الأسرة على الغارب وعدم مراقبة الأطفال إن كانوا بنين أو بنات تكون العاقبة وخيمة وبالتالي لا يمكن علاج ذلك الأمر.
٥) تدخل الأهل في أمور وعلاقة الزوجين، مما يعقد حل المشكلة وإن كانت بسيطة، فتدخل أم الزوج أو أم الزوجة في الصغيرة والكبيرة كثيراً ما يؤدي إلى المشاحنات ويجعل تلك الاختلافات والمشاحنات قائمة على قدم وساق.
٦) قلة التفاهم بين الأزواج بحيث يتكلم الاثنان معاً ولا يسمع أحدهما ما يقوله الآخر، وما يعاني منه من الآلام والمصاعب، مما يعقد المشاكل، وقد يتنبه هؤلاء لهذا الأمر، ولكن بعد فوات الأوان.
٧) قلة الخبرة بالزواج حيث تفاجأ الزوجة بواقع ومتطلبات لم تخطر على بالها، واصطدامها بهذا الواقع يجعلها تعيش بتعاسة مما تعكسه على العائلة ككل.
٨) العقم وعدم الإنجاب إن كان من جانب المرأة فيكون من الأسهل على الرجل أن يتزوج بامرأة أخرى، مما يؤدي إلى غضب المرأة الأولى، أما إن كان من جهة الرجل فالموقف يكون مختلف وعلى المرأة أن تتقبل الوضع وتصبر.
٩) إصرار المرأة على الخروج للعمل واعتقادها بأن الحياة تبدّلت، وأصبحت تطمح في المساهمة بالعمل أسوة بالرجل، بعض الرجال لا يعجبهم هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يشعرون بأنهم ليسوا بحاجة إلى تلك المساعدة،

ويذكرون بأن مساهمة المرأة في تربية الأولاد عمل عظيم جداً، وهذا صحيح، ولكن تحتاج المرأة إلى ضمان لمستقبلها، فلو وضعت الدول العربية قانوناً يشبه -إلى حد ما- قانون الموظفين في الدولة وذلك بإعطائها راتباً شهرياً بشرط أن تحسن تربية الأولاد وترعى الأسرة رعاية تامة، يجعل فهذا سيجعلها تطمئن على مستقبلها.
١٠) التوتر والقلق والشعور بعدم الاطمئنان والكآبة، نتيجة لما تزخر به الحياة في وقتنا الحاضر من صراعات ومشاكل يؤدي إلى إصابة الفرد بالتوتر والقلق وعدم الاطمئنان، بحيث أطلق على هذا العصر عصر القلق والتوتر، وهذا الوضع ينعكس على المعاملة القائمة بين الزوجين مما يؤدي بالتالي إلى كثرة المشاحنات والشجار وتوتر العلاقة فيما بينهم، الذي يؤدي إلى فسخ ذلك العقد بالطلاق.
١١) الإهانات وجرح المشاعر والمواقف المنكدة مما تؤدي إلى تأزم الأمور، وفقدان السيطرة على الانفعالات تؤدي أحياناً إلى الضرب والإهانة، واستعمال الكلمات النابية بين الزوجين يزيد الطين بلة، وفقدان الاحترام بين الزوجين يؤدي إلى فقدان الحب، وبالتالي يكره الواحد منهما الآخر.
١٢) ضعف استعداد الفتاة وتوقعاتها غير المنطقية، إذ تحلم الفتاة أحياناً بحياة رومانتكية مفعمة بالحب والحنان ،وبحياة خالية من المسؤوليات، وبعد الزواج تصطدم بالمسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقها.
١٣) المقارنات التي تتبعها الفتاة، وذلك بأن زوج صديقتها يمطرها بالهدايا ويحيطها بالحنان والرعاية، ويعطيها كذا وكذا وإلى آخره من المقارنات التي تسمم حياتها الزوجية وتجعلها جحيماً لا يطاق.
١٤) المشاكل الاقتصادية وعدم التعاون واحتمال الزوجة على ذلك، فتكثر الشكوى مما يجعل الزوج يخرج عن طوره ويذكر كلمة الطلاق.
١٥) طلب الزوجة وذكر وترديد كلمة الطلاق بشكل جدي أو غير جدي مما يؤدي فعلاً إلى وقوع الطلاق، عندها تندم على ذلك في الوقت الذي لا ينفع الندم.
١٦) الغيرة القاتلة ومراقبة حركات وسكنات الزوج مما يؤدي إلى فقدان الثقة بينهما.
١٧) علم الزوجة بزواج زوجها بامرأة ثانية، مما لا يمكنها تحمل ذلك إن كان غيرة أو الشعور بالإهانة التي لا تغتفر.



أفضل ٥ طرق للتعامل مع الزوج المهمل

واجهي الأمر بشجاعة ووعي

تمر العلاقة الزوجية أحياناً كثيرة بصعوبات وفترات من الإحباط والحزن. وتواجه مطبات ومشكلات عديدة. إلا أن وعي الشريكين وشدة تعلقهما ببعضهما وتقديرهما لحياتهما سوياً هو ما ينقذ هذه العلاقة من براثن الروتين والإهمال والملل.

ففي الكثير من الأحيان قد تهمل الزوجة زوجها بسبب كثرة مسؤولياتها وتنسى الاهتمام به وبنفسها فيبتعد بدوره ليتسع الفراغ بينهما شيئاً فشيئاً.

ومن ناحيتها أيضاً فقد تفقد الزوجة أحياناً اهتمام رجلها بسبب كثرة انشغالاته في العمل وخارج المنزل فتنطوي وتحزن وربما تترك العلاقة تنهار شيئاً فشيئاً.

فكيف تتصرفين إذا أهملك زوجك؟

إليكِ أهم وأفضل طرق التعامل مع الزوج المهمل

احذري إثارة غيرته

قد تلجأ بعض النساء لإثارة غيرة الزوج من أجل جذب انتباهه إليها من جديد إلا أن هذه الطريقة غير مقبولة مطلقاً فهي تثير شكوك الزوج بصدق زوجته ومحبتها وربما تعود عليها بنتائج غير مرغوب بها مطلقاً

من الضروري أن تلجأ المرأة لمصارحة زوجها والتحدث مهه فيما تشعر به. وأن تستخدم لغة الحوار والنقاش الصريح بينها وبينه فتخبره عما يدور في بالها ويزعجها منه

فهذه الطريقة مهمة جداً لأنها تساعد الشريكين على التوصل إلى حل مناسب يرضيهما سويا فلربما كان لدى الزوج أسبابه ومبرراته الحقيقية لإهماله

لا تبالغي بالاهتمام به

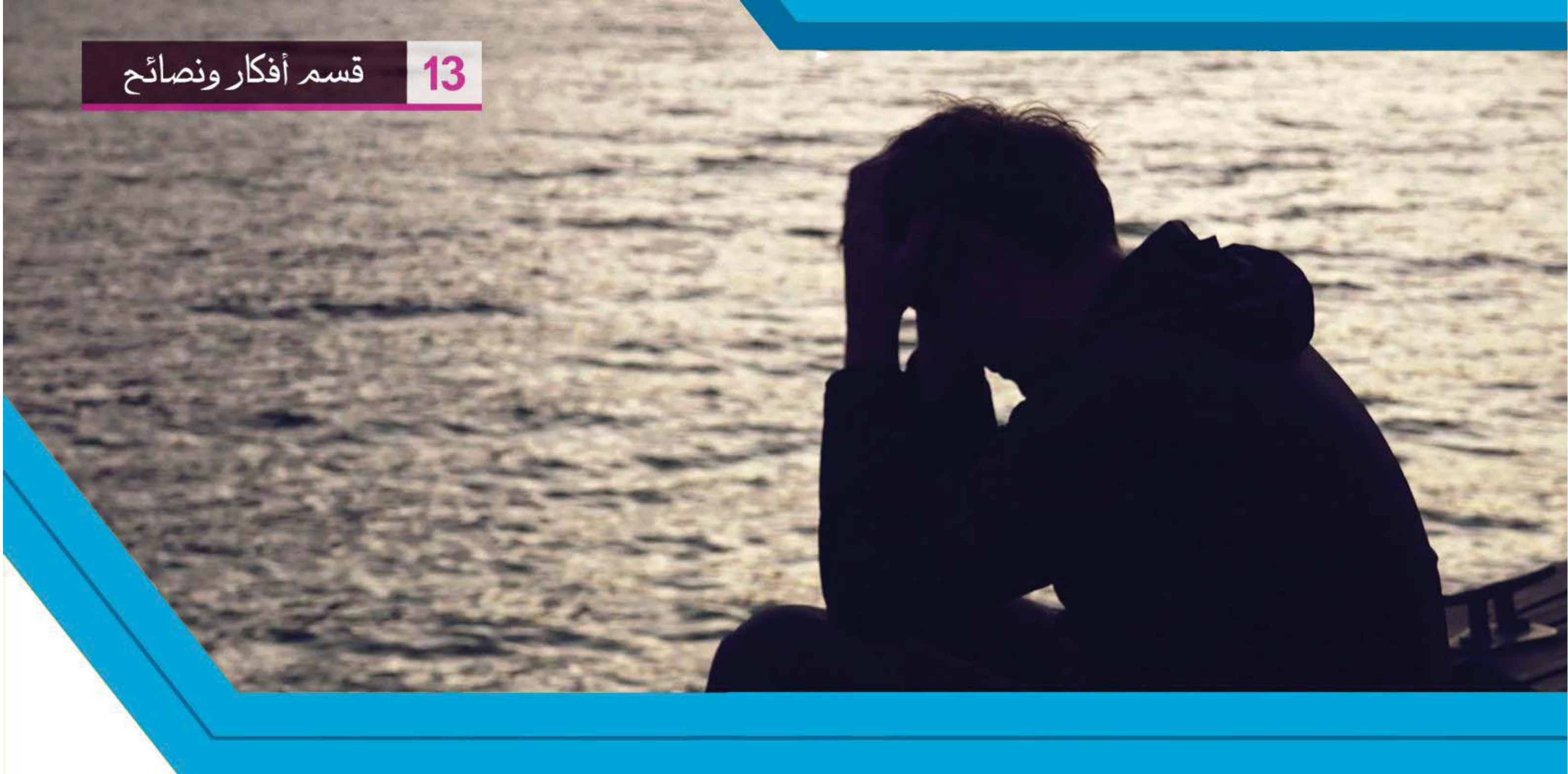
لا تحاولي أن تظهري الكثير من الاهتمام بالزوج في حال لاحظت إهماله لك بل ابتعدي قليلاً عن دائرة ضوئه وامنحيه مساحة خاصة من الحرية لأنه قد يكون بحاجة اليها. وستجدين بعدها أنه سيعود إليك مشتاقاً.

لا تتذمري أمامه

حاولي أن تتجنبي التذمر أمام زوجك بسبب إهماله لك فهذا الأمر قد يزعجه ويجعله ينفر منك أكثر .بل أظهري له أنك قوية ومستقلة من دونه كي لا يستغل نقطة ضعفك.

حاولي الترفيه عن نفسك

مارسي كل ما من شأنه الترفيه عنك من نشاطات وهوايات محببة إليك، واستغلي ذلك الوقت لتطوير نفسك وزيادة ثقافتك واطلاعك. يمكنك أيضاً أن تنسقي لقاءات مع صديقاتك للخروج من تلك الدائرة التي تسيطر على تفكيرك



كيف تتعاملين مع الرجل الغيور ؟؟

التعامل مع الرجل ليس بالأمر السهل كما تظنين وخاصة إذا كان الرجل غيور. تكمن مشكلة التعامل مع الرجل الغيور في كونه كثير الشك وينعدم لديه الثقة بشكل كبير مما يدفعه إلى توجيه ردود أفعال عنيفة تجاهك نظرا لغيرته. التعامل مع الرجل كثير الغيرة يحتاج إلى فن خاص حتى لا تتحول الحياة إلى جحيم. لذا سأقدم لك بعض النصائح التي تساعدك على التعامل مع الرجل الغيور.

– تكلمي معه بهدوء واخبريه أن غيرته تسبب لك الإزعاج وعبري له عن مدى حبك له.

– لا تحاولي المبالغة في الحديث عن أحد الأشخاص لإثارة غيرته لأنك الوحيدة الذي ستندم حينها.

– اخبري شريك حياتك بجميع تحركاتك حتى لو كانت بسيطة لأن ذلك يعبر له عن ثقتك بنفسك وصدقك معه مما يحد من غيرته.

– لا تتجاهلي اتصالاته بك، بل دائما اظهري له اهتمامك به وحبك له.

– أعلم أن تساؤلات الرجل الغيور قد تصيبك بالجنون ولكن حاولي التحلي بالصبر والهدوء وجاوبي عليها ولا تظهري أي توتر لأن ذلك سيثير شكوكه وغيرته.

– هناك بعض الرجال يغيرون من الأهل والأصدقاء؛ هنا يأتي دورك في توضيح أن علاقتك به أمر منفصل عن الأهل والأصدقاء فكل منهما له مكانته عندك ولا داعٍ للخلط بينهما.

– يتبع بعض الرجال أسلوب المراقبة طوال الوقت سواء على مواقع التواصل الاجتماعي أو التفتيش في الهاتف وغيرها، لا تكترثي لهذه التصرفات ولا تضعيها محل مشكلة ولكن يمكنك تنبيهه بأن هذه الأشياء تزعجك وبالتأكيد سيتغير مع الوقت ولكن ليس بين يوم وليلة.



كلمـــاتٌ مُحببـــة في التعامـــل مـــع الـــزوج

يرتبط نجاح العلاقة الزوجية بمدى تبادل الاحترام وتفهم الشريك الآخر، ومن أهم خطوات احترام الزوج هي انتقاء المرأة كلماتها في التعامل معه، يقدم المستشار الأسري مروان السليماني نصائح للزوجة في ذلك.

فيقول من الكلمات المحببة للرجل ويجب على الزوجة الحرص على قولها هي: "حبيبي وتاج رأسي، أنت هدية ربي لي، لا أستطيع عيش الحياة دونك، اللّه يعّوض عليك، الدعاء له ولوالديه، أنت تأمر أمراً، حاضر، من عيوني، رافع رأسي وسط الكل، أنت أميري.... الخ".

كلمات محظورة في التعامل مع الزوج

أما الكلمات المحظورة والتي يجب على الزوجة تجنبها ولا يستطيع الزوج أن يتقبلها فنوردها على سبيل المثال لا الحصر:

– ليس لديك أي احترام عندي (لا أحترمك (

– لماذا فعلت هكذا؟ لماذا لا تتوقف وتسأل عن المكان الصحيح؟ لماذا تفعل ذلك؟

– معقول لا تستطيع فعل شيء واحد في حياتك صحيح؟ ألا تستطيع القيام بمهمة واحدة فقط؟

– أريد التكلم معك، لازم نتكلم، وكأن الزوج متهم أو فعل أمراً سيتم محاسبته عليه.

– أخبرتك أن هذا الأمر خطأ، فهي تشعر الزوج بأنه صغير ولا يحسن التصرف.

– لا أحبك، أريد الطلاق.

– انِسَ الموضوع، أنت غير كفؤ ولست كزوج أختي أو صديقتي (انِسَ الأمر سأفعله بنفسي

(هدئْ أعصابك) لا تقال وقت النقاش؛ لأنها تزيد من عدم تقبله للكلام.

– المفروض أن لا أتزوجك، أو وافقت عليك من البداية.

– الابتعاد عن المقارنة نهائياً (لا تكن مثل صاحبك فلان (

نصائح للزوجة لتحسين أسلوب كلامها مع زوجها

– التودد للزوج بالكلام الجميل مثل: (اللّه يزيدك ويغنيك وهذا من فضلة خيرك (

– مدح المنجزات الخاصة بالزوج، كأعماله وجهده وتعبه من أجل العائلة.

– الشعور بالحاجة إليه في مشاركته، وأن يشعر بأنه صاحب رأي وقدوة لها ومحل ثقة.

– الاستماع له وعدم مقاطعة حديثه، فمن المهم أن تتقن الزوجة فن الإنصات والاستماع الجيد، فمقاطعة الزوج لحديثه يعتبره عدم احترام له.

– الابتسامة والبشاشة، فهي تدخل ضمن إتقان الكلام غير اللفظي.

– الوفاء والإخلاص، فالزوج مستعد أن يعطي حياته كلها عندما يجد امرأة مخلصة ومحافظة لبيتها، وتحسن تدبير المال والبيت.

– التقدير والاحترام، فالزوج والرجل عموماً يكون أسيراً لمن يقدره ويحترمه بالكلام والأفعال، فهذا من أول الأولويات عنده.



قسم منوع

يحتوي على طرائف وفوائد وقصص وأشياء جميلة منوعة



استشارات نفسيـــــة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

لديّ طفلٌ عمره ٨ سنوات، أبوه مسافر منذ كنتُ حاملًا فيه، وكبر طفلي في بيت أهلي، وهو بيتٌ مَليء بالمشكلات والصُّراخ والنِّزاعات، والمشكلات لا تنتهي بين أبي وأمي، فهما لا يَعرفان عن الحبِّ والحنان شيئًا، وهذا ما أعاني منه منذ صِغري.

نشأ طفلي على الصُّراخ والقسوة منذ ولادته، وأصبح يُعاني مِن عدة اضطرابات؛ مثل: التأتأة، وكُره الدراسة، والتبرز اللاإرادي.

تابعتُ عند مختصينِ نفسيين لكن دون فائدة، فالعنفُ اللفظي والقسوةُ مُستمرَّان مِن قِبَل أهلي.

أشيروا عليَّ كيف أنقذ طفلي مِن الانكسار وتحطم شخصيته؟ وكيف أُجنِّب طفلي الضرَر الواقع عليه، وأخرجه مِن هذه المحنة بأقل الأضرار؟!

كيف أعلِّمه الصبر والاحتمال وهو لا يَفْهَم لِمَ يُعامَل بقسوة؟ كيف أجْعلَه إنسانًا قويًا وناجحًا يُحب العلم ويُسهم في بناء وطنه وأمته؟! قلبي يتحطَّم في كلِّ لحظة.

فكيف أحفظه وأحميه؟!

الجواب ::

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.
أختي الحبيبة، أرحّب بك وأهلاً وسهلاً ومرحباً ، ونسأل الله أن يُفرّج كربك أنتِ وزوجكِ، وأن يعينك على تربية ابنك الغالي.
لا شك أنّ أهم مرحلة في حياة الإنسان هي الطفولة؛ لذا علينا الاهتمام بها اهتمامًا بالغًا، فكما قال صلوات الله وسلامه عليه: ((كلكم راع، وكلكم مسؤولٌ عن رعيته))، ففي هذه المرحلة تَتشكّل شخصيةُ الطفل وسلوكه (سلبيًا أو إيجابيًا)، وسيَظلُّ مُنتهجًا له طوال حياته، فعلينا بقدْرِ المُستطاع توفير بيئة سليمة وصحيّة له.
بخصوص أهلك أعلم أنك لن تُغيريهم، ولكن على الأقل قدّمي لهم النُّصح، وحاولي بقدْرِ المستطاع عدم الاحتكاك بهم كثيرًا.

بالنسبة للأعراض التي بدأتْ في الظهور عليه؛ كالتاتأة مثلًا، فإنها تتفاقم عندما يكون الطفلُ متعَبًا، أو مُستثارًا، أو واقعًا تحت ضغطٍ نفسي أو مُرتَبكًا.
وذكَر المختصُّون بعض العوامل التي تُساعد في علاج هذه المشكلة، منها:
• اجعلي التحدُّث معه مُمتعًا بالنسبة له.
• لا تجبريه على التحدث "على نحوٍ صحيح" طوال الوقت.
• امنحيه فرصة الاستمتاع بالحديث من غير أن يكونَ قلقًا أو مُنْزعجًا من التَّأتأة.
• اجعلي فترات الوجبات العائلية أوقاتًا من أجل الحديث، (من الممكن أن تكونَا وحدكما إذا أتيح ذلك).
• أغلقي جهازَ التلفزيون، وتجنّبي أيَّ تشويش آخر عندما تكونان معًا.
• ركّزي على ما يَقوله الطفلُ، وليس على طريقة قوله.
• لا تُوجّهي الانتقادات إلى الطفل أثناء كلامه، ولا تُصحّحي ما يقول حتى لا يكونَ مُرتبِكًا دائمًا.
• لا تحاولي أن تجعلي طفلك يتحدَّث أو يقرأ بصوتٍ مرتفع عندما يكون مُتوترًا، أو عندما تَزداد التَّأتأة عنده، ولكن شجّعيه خلال هذه الأوقات على نَشاطاتٍ لا تتطلَّبُ كلامًا كثيرًا.
• عندما تتكلّمين معه حاولي أن يكونَ صوتُك واضحًا وهادئًا.
• حاولي أيضًا أن تتكلمي ببطء حتى يكونَ مُستريحًا ومطمئنًا.
• دعيه يُنهي كلامَه دائمًا من غير مقاطعة.
• لا تتكلمي بالنيابة عنه، حتى إذا كنتِ تعرفين ما يريد قوله.
أما بخصوص(التبرز اللاإرادي) ، فهو يعتبر اضطرابًا سُلوكيًا مُزعجًا، ويكون إما بسبب عضويٍّ أو نفسي، وأغلب الظنّ أنه في هذه الحالة بسبب نفسيّ إذا كان هذا السلوكُ طرأ حديثًا بعد أن كان انتظم وتحكّم في عملية الإخراج.
وهناك علاج سلوكي أُسري يَنصح به المختصُّون:
• معرفة المؤشّرات التي تسبق حالات التبرز، ومن ثم مساعدة الطفل على اتخاذ قرار الذهاب لدورة المياه.
• حثه على الجلوس فترة محددة حتى يَقضيَ حاجتَه، مع إظهار الحبّ والتقدير عند الانتهاء، ومن المهم استخدام المعَززات اللفظية والمادية؛ حتى نقضيَ على الأفكار السلبية لديه، ونرفعَ من تقديره لذاته.
سيُؤدّي هذا إلى احترام الطفل لنفسه، وبالتالي كُرهه لهذا التصرُّف، وعندها سيعتاد الذهاب لدورة المياه في أوقاتٍ محددة من تلقاء نفسه.
بخصوص كُرهه للمدرسة، فهناك عدة طرُق لتشجيعه على الذهاب:
• تخصيص مكان في البيت كمكتبة توضَع فيها قصصه وكتبه الخاصة، فهذا يَغرس فيه حبَّ القراءة والعلم منذ الصّغر، وأيضًا استخدام (سي دي) إذا أتيح.
• متابعة الطفل يوميًا، وسؤاله عن أحداث يومه في المدرسة، ومن خلالها قد تستنتجين سببَ رفْضِه للذهاب.
من المهم مكافأته عندما يُحْرزُ تقدُّمًا.
• أحضري له أدوات مدرسيةً بأشكالٍ جَذّابة يحبها.
• القراءة معه وتشجيعُه يُساعده على فهم المعاني الجديدة.
• أشْركيه في أيّ رياضة مناسبة ومتاحة، وشجّعيه على مُمارستها.
• تخصيص وقت للمذاكرة، وتقنين وقت اللعب ومشاهدة البرامج النافعة بالتلفاز.
• تنويع الغذاء الصّحّي للطفل في المنزل والمدرسة، وتقديمه بشكلٍ مُحَبّب.
• النوم مُبكرًا يُساعد على القدرة على الاستيقاظ مبكرًا بنشاط، ودونما إحساس بالتعب والخمول.
• قد تشجعينه على القراءة بأن يُساعدك في قراءة كتيبٍ لتركيب لعبة جديدة يُحبها.
• اذهبي به للمكتبات العامة، وقومي بزيارة الأماكن التاريخية والمتاحف العلميّة.
• طبّقي معه التجارب العلميَّة البسيطة في المنزل، باستخدام الحواسّ المُختلفة؛ كاللمس، والتذوُّق، والشّمّ.
من المهمّ مُتابعته في المدرسة، والتحدُّث إلى المدرسين للاطمئنان عليه، وعلى مُستواه الدراسي.
وأخيرًا نسأل الله أن يُعينك، ويرزقك الصبر والصواب، ويُبدّل حالك إلى خيرِ حالٍ .



استخدام الملح بالبيت

استخدام الملح الوحيد تقريبا في المنزل هو الطعام و أحيانا في عمل بعض الماسكات و لكن هل علمتي من قبل أنه له استخدامات كثيرة في المنزل من تنظيف و تطهير و غيرهم. هذه بعض الاستخدامات للملح في المنزل:

١)إذا وقعت البيضة على الأرض ضعي فوقها الملح و اتركيها قليلا ثم استخدمي قطعه من القماش لإزالتها, سوف تزيلينها من دون إحداث أي فوضى.

٢) ضعي قطع القماش المصبوغة في الماء و الملح قليلا قبل غسلها

٣) انثري القليل من الملح في الأدراج أو الأرفف لإبقاء النمل بعيدا.

٤) انقعي السمك في الماء و الملح قليلا قبل تقشير القشرة الخارجية و سوف تكون العملية أسهل بكثير.

٥) ضعي القليل من حبات الرز في الملاحة حتى يسهل عملية الرش من الملاحة

٦) انثري القليل من الملح على السلطة حتى لا تذبل سريعا

٧) اختبري البيضة إذا كانت طازجة عن طريق وضعها في ماء بالملح. إذا كانت طازجة سوف تغطس للأسفل و إذا كانت فاسدة سوف تطفو.

٨) ضيفي الملح على البيضة إذا كانت مشروخة عند سلقها. لن يتسرب البيض للخارج.

٩) كمية قليلة جدا من الملح عند ضرب البياض في الخلاط سوف يجعلها أفضل.

١٠) عندما تنكمش قشرة التفاحة ضعيها في الماء و الملح لتعود لحيويتها

١١) غطسي فرش الأسنان في الماء و الملح قبل اول استخدام حتى تدوم أطول

١٢)استخدمي الملح لتنظيف الكنكة إذا أصبح لونها غامق من تحضير القهوة



#خير_أمة #شقائق_الرجال

في زمن كثرت فيه الكاسيات العاريات، وكثرت فيه المهملات المضيعات، كان لزاماً منا أن نقدم لكم منهاج حياة المرأة في الإسلام..


خير أمة
خير أمـة
" شقائـق الرجال "
لا تنسونا من صالح دعائكم
" فريـق مجلـة بيتـــك "